



きゅうしょくだよい



暑かった夏がようやく過ぎ、さわやかな風にコスモスや彼岸花が咲き、過ごしやすい季節になってきました。

「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」... と、秋はいろいろなことに熱中できる良い季節ですが、

天気によって気温差のあるこの時期は大人でも体調を崩しやすい時期でもあるので、

子ども達の体調管理には十分気をつけてあげてください。

秋が旬の食べ物たち

秋は食欲の秋とも言われるように、旬の食べ物がたくさんあります (^o^)/

• さんま



秋のさんまは脂がのってとてもおいしく、栄養価が高いです。さんまには健康効果があるとされている魚油(DHA と EPA)が含まれています。DHA(ドコサヘキサエン酸)には脳細胞を活性化して、イライラを抑えてくれる効果があります。EPA(イコサペンタエン酸)には血液をサラサラにしてくれる働きがあります。魚油はほかほか摂取するのが難しいと言われています。旬の時期に積極的に摂取しましょう！

• なつまいも

なつまいもは糖質や食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維が多いので腸内環境を整えてくれます。また、ビタミンCも多く、過熱しても壊れにくいので、風邪予防にも効果があります。なつまいもの甘さを味わうために、蒸したり焼いたりするのがオススメです♪



• きのこ

きのこ類には食物繊維が多く含まれているので、便秘解消・血中コレステロールの低下作用があります。

• くり

くりは食物繊維、ビタミンC、疲労回復に効果があるビタミンB1ほどがたくさん含まれていて、とても栄養価が高い食べ物です。しかしカロリーも高いので食べすぎないように気をつけましょう。

• 柿

柿はビタミンC、ビタミンB1・B2、カロテン、ミネラルなど多く含んでいるため、「柿が赤くなれば、医者が青くなる」という言葉があるほど栄養価が高い果物です。しかし、タンニン(柿の渋み成分)が含まれているため、消化が悪い果物でもあります。また柿は「体を冷やす」とも言われるので、胃腸が弱い人などは食べ過ぎないようにしましょう。

感謝の気持ちを大切に

「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味ではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。毎日の食事に心から感謝して、食事を始めましょう。



「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「馳け走る」という意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの方が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。

